

Как расслабить мышцы шеи?

Автор: Наталья Биатова

Перенапряжение мышц шеи – это результат неправильного положения тела при ходьбе, следствие долгой сидячей работы, а также неумения большинства людей полноценно расслаблять эту группу мышц.

В итоге связки и ткани шеи постоянно ощущают дополнительную нагрузку, которая нередко приводит к неблагоприятным последствиям для здоровья человека.

Кроме ощущения усталости и боли при перенапряжении мышц шеи, отсутствие их расслабления вызывает спазмы, нарушается питание позвоночника, страдает психика. Именно поэтому правильное расслабление мышц так важно не только для отсутствия болевых ощущений в области шеи, но и для общего хорошего самочувствия.

Ученые сходятся во мнении, что полноценное расслабление любой группы мышц возможно только в условиях полной релаксации, поскольку тесная взаимосвязь между разумом и телом ведет к тому, что только психическое расслабление может приводить к физическому, мышечному расслаблению.

Регулярные сеансы релаксации помогут лучше понять свое тело, почувствовать его и управлять мышечным напряжением. Для полноты эффекта и быстрых результатов технике релакса желательно уделять внимание ежедневно, это дает стойкое снижение умственных и мышечных перегрузок, тренирует устойчивость организма к стрессовым ситуациям, значительно улучшает общее самочувствие.

Проводить сеансы релаксации нужно в тихой комнате, при отсутствии яркого света и в состоянии покоя.

Приняв удобную позу, для дополнительного расслабления мышц шеи голову нужно повернуть набок. Лучше практиковать технику релаксации в положении лежа в свободной одежде.

Чтобы расслабить мышцы шеи, их сначала нужно напрячь на 15 секунд, затем отпустить и, почувствовав разницу, зафиксировать ощущения.

Для расслабления мышц шеи помогает и дыхательное упражнение, которое можно выполнять несколько раз в течение рабочего дня. В положении сидя, откинувшись в кресле, глубоко вдыхаем носом и затем с силой выдыхаем, задерживаем дыхание на несколько секунд и опять повторяем весь цикл. После нескольких таких вдохов-выдохов нужно просто посидеть с закрытыми глазами, сосредоточившись на ощущении спокойствия, расслабленности и безмятежности.

Если ощущается мышечный спазм в области шеи, то расслаблению мышц должны предшествовать несколько упражнений – круговые движения плечами вперед и назад, поднятие и опускание плеч, медленные повороты головой из стороны в сторону, наклоны головой вправо и влево.

Чтобы почувствовать место, где блокируются мышцы шеи, нужно вначале подвигать головой вверх-вниз, а затем с усилием прижать подбородок к груди. После этого откинуться в кресле, повернуть голову набок и постепенно расслабиться.

Чтобы расслабить мышцы шеи, можно предварять сеансы релаксации несколькими упражнениями на сопротивление.

Руки поднять на уровне головы и сцепить в замок. Опуская голову вперед, преодолевайте сопротивление мышц шеи с помощью рук. Затем выполните упражнение в измененном виде: опустите голову вперед и поднимайте ее, оказывая сопротивление руками, сцепленными на затылке. После 3-4 повторов расслабьте мышцы шеи.

Наклоните голову вперед, ощутите ее тяжесть, расслабив мышцы шеи; откиньте голову сначала вправо, потом влево, каждый раз замирая на некоторое время и добиваясь полного расслабления мышц. Для большего эффекта можно повторять про себя установку аутотренинга: «Мышцы шеи расслаблены».

Наконец, эффективнее всего добиться расслабления мышц шеи можно с помощью массажа шеи и воротниковой зоны. Профессиональный массажист не только снимет блоки и спазмы мышц, но и определит, в районе какого позвонка существуют проблемы.

Регулярные сеансы массажа в сочетании с техникой домашнего релакса позволят максимально эффективно расслабить мышцы шеи, снять нервное и психическое перенапряжение, скованность движений, восстановить нормальное питание тканей этой области.

Если на посещение массажиста нет времени, можно приобрести специальные массажеры. Эти приборы предназначены для домашнего пользования и позволяют проводить расслабляющий массаж в любое удобное время.

Это особенно актуально для занятых людей, которые не могут выделить время для проведения профессионального массажа, но хотят полноценно заботиться о своем здоровье.

Автор - **Юрий Вологдин**

[Источник](#)